DOCUMENT RESUME

ED 171 488 EC 011 415

TITLE	Pick and Choose: A Videotape Series on Nutrition for Migrant Families (Coja y Escoja: Peliculas para Television Sobre la Nutricion para las Familias Migratorias).
SPONS AGENCY	New York State Education Dept. , Albany. Bureau of Mass Communications.
PUB DATE	Mar 79
NOTE	34p.
EDRS PRICE	MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Audiovisual Aids; *Consumer Education; Eating Habits; Films; Food; *Foods Instruction; *Health Education; *Instructional Films; Instructional Materials; Learning Activities; *Migrant Education; Migrants; *Nutrition Instruction; Single Concept Films; Sound Films; Spanish Speaking; Videotape Recordings
IDENTIFIERS	Recipes

ABSTRACT

One of the major problems faced by migrant workers throughout the United States is a lack of awareness of the relationship between proper diet and an individual's general health and well being. To help solve this problem was the major objective of the series "Pick and Choose." The three 15-minute programs in the series present information related to the nutritional needs of migrants and show migrants as they live, shop, cook and eat. The food suggestions take into account their tastes and traditional foods. Program I is devoted to the kinds of foods and the different nutrients within them. Healthful snacks, and safe food handling are also discussed. Program II is concerned with various shopping methods; information on labeling, unit pricing, bargains, etc.; complementary proteins; and foods as the source of energy and a feeling of well being. Program III considers weight control, junk food and low calorie snacks. Presented in a fast-paced "Sesame Street" type format, the programs are available on broadcast tapes, videotapes and 16mm films. This guide for the three programs explains the nutritional information in the series, lists recipes and activities that may be used with adults and/or children, provides handouts to take home, and lists resources for more information about nutrition. The guide is printed in both English and Spanish. (Author/DS)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

RECEIVED
MAY 2 1979
EPSIS

ED171488

RC

U S DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

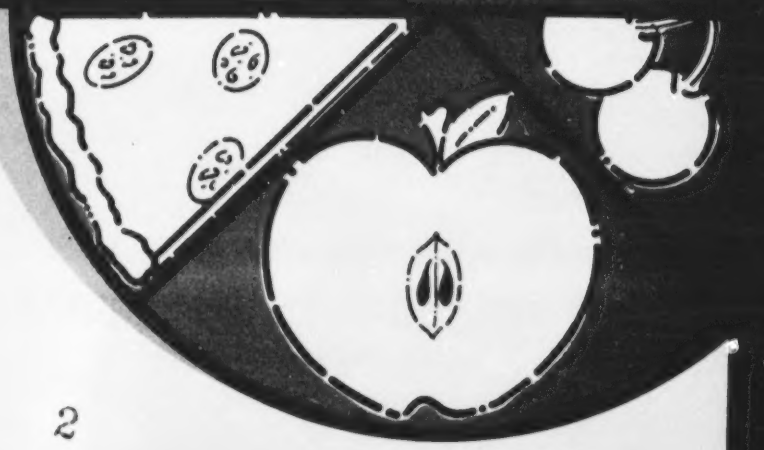
THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

PICK & CHOOSE

A VIDEOTAPE SERIES ON NUTRITION FOR MIGRANT FAMILIES

SOJA Y ESCOJA

PELÍCULAS PARA TELEVISIÓN SOBRE LA NUTRICIÓN PARA LAS FAMILIAS MIGRATORIAS



RC 011415

March 1979

JUN 1979
ERIC/ CRESS
RECEIVED

PICK AND CHOOSE

A Videotape Series
on
Nutrition for Migrant Families

COJA Y ESCOJA

Películas para televisión
sobre
la nutrición para las familias migratorias

The University of the State of New York
THE STATE EDUCATION DEPARTMENT
Bureau of Mass Communications
Albany, New York 12234

THE UNIVERSITY OF THE STATE OF NEW YORK

Regents of The University *(with years when terms expire)*

1981	THEODORE M. BLACK, A.B., Litt.D., LL.D., Pd.D., D.C.L., L.H.D., *Chancellor*	Sands Point
1988	WILLARD A. GENRICH, LL.B., L.H.D., LL.D., *Vice Chancellor*	Buffalo
1986	KENNETH B. CLARK, A.B., M.S., Ph.D., LL.D., L.H.D., D.Sc.	Hastings on Hudson
1983	HAROLD E. NEWCOMB, B.A.	Owego
1982	EMLYN I. GRIFFITH, A.B., J.D.	Rome
1983	MARY ALICE KENDALL, B.S.	Rochester
1984	JORGE L. BATISTA, B.A., J.D., LL.D.	Bronx
1982	LOUIS E. YAVNER, LL.B.	New York
1979	LAURA BRADLEY CHODOS, B.A., M.A.	Vischer Ferry
1980	MARTIN C. BARELL, B.A., I.A., LL.B.	Kings Point
1981	JOSEPH R. BONGIORNO, B.S., M.D.	Brooklyn
1984	LOUISE P. MATTEONI, B.A., M.A., Ph.D.	Bayside
1981	J. EDWARD MEYER, B.A., LL.B.	Chappaqua
1985	ARLENE B. REED-DELANEY, B.A., M.D.	Albany
1987	R. CARLOS CARBALLADA, B.S.	Arcade

President of The University and Commissioner of Education
GORDON M. AMBACH

Executive Deputy Commissioner of Education
JOSEPH J. BLANEY

Deputy Commissioner for Cultural Education
ROBERT J. MAURER

Chief, Bureau of Mass Communications
BERNARR COOPER

Chief, Bureau of Migrant Education
RICHARD A. BOVE

CONTENTS

	Page
Foreword	iv
Introduction	1
Program I	3
Activities	5
Recipes	11
Program II	12
Activities	16
Recipes	16
Program III	19
Activities	20
Recipes	21
Nutrient Chart	22, 24
Guide to Additional Resources	26

INDICE

	Página
Prólogo	iv
Introducción	1
Programa I	3
Actividades	5
Recetas	11
Programa II	12
Actividades	16
Recetas	16
Programa III	19
Actividades	20
Recetas	21
Cartelón de nutrientes	23, 25
Guía para fuentes adicionales	26

FOREWORD

One of the major problems faced by migrant workers throughout the United States is a lack of awareness of the relationship between proper diet—good nutrition—and an individual's general health and well-being. To help solve this problem was the major objective of the series, PICK AND CHOOSE.

All of the partners to this project have been pleased to be a part of it, particularly since the objectives of nutrition awareness are so necessary to the proper functioning of the migrant community. Close cooperative effort between the States of Florida and New York—particularly their Departments of Education—makes PICK AND CHOOSE not only a meaningful series but one which demonstrates once more that not only can the television medium and film be used to teach, but both media are used to entertain as well as educate. PICK AND CHOOSE is a unique series for migrants, about migrants, *with* migrants participating. The migrants participated not only in an advisory capacity but in the programs themselves.

Helpful organization in the initial stages of the project was the responsibility of William Hetzer, Associate in ETV, DeLores Franklin, Associate in Migrant Education, both of the New York State Education Department; and Neftali Serna of the State of Florida Department of Education. Bruce Goldfaden, of the New York State Education Department, wrote and produced the series; and Alice Sprout, Home Economist, Wayne County Cooperative Extension in New York State, was the chief content consultant. Jim Moffett, Media Specialist, State of Florida, provided constant liaison and communication between the States of Florida and New York during the project; and Jon Wing Lum of Wing Productions filmed and edited the series.

Others who made significant contributions to the series from the State of Florida are: Ralph D. Turlington, Commissioner, Department of Education; James A. Moore, Administrator, Migrant Child Compensatory Program; Josephine Cameron, Home Economist, Polk County Cooperative; Sara Chaney; and John Comparato. We are also indebted to Irie Edwards, Expanded Food and Nutrition Program Aide, Wayne County, New York; Edith Valentine, State Program Leader, Expanded Food and Nutrition Education Program in New York State; Sheri Morri-

PROLOGO

Uno de los problemas mayores con el que se enfrentan los trabajadores migratorios (migrantes) en los Estados Unidos es la falta de conocimiento de la relación que existe entre una dieta apropiada, buena nutrición, y la salud y bienestar general de una persona. El objetivo principal de la serie *Coja y Escoja* (PICK AND CHOOSE) fue para ayudar a resolver este problema.

Todas las personas que participaron en este proyecto han estado satisfechas de haber tomado parte en él, particularmente porque los conocimientos sobre nutrición son muy importantes para el funcionamiento de la comunidad migratoria. El esfuerzo cooperativo coordinado entre el Estado de la Florida y el de Nueva York, particularmente sus Departamentos de Educación, han hecho de *Coja y Escoja* no sólo una serie de gran significación, sino que, también, queda demostrado una vez más que no sólo la televisión y el cine pueden enseñar, sino que los dos medios de comunicación se usan para entretener, así como para educar. *Coja y Escoja* es una serie única *para* los migrantes, *sobre* los migrantes y *con* migrantes como participantes. Los migrantes no sólo participan en su capacidad de consejeros, sino también, en los programas mismos.

Varias organizaciones fueron de gran ayuda en las etapas iniciales del proyecto siendo ésta la responsabilidad de William Hetzer, Asociado en "ETV," DeLores Franklin, Asociado en Educación Migratoria, ambos funcionarios del Departamento de Educación del Estado de Nueva York. También Neftalí Serna, del Departamento de Educación, Estado de la Florida. Bruce Goldfaden, Departamento de Educación, Estado de Nueva York, escribió y produjo la serie; Alice Sprout, Economista del Hogar, Extensión Cooperativa, Condado de Wayne, Estado de Nueva York, fue la consultora principal del área. Jim Moffett, Especialista en Comunicaciones, Estado de la Florida, proveyó el enlace y la comunicación continua entre los Estados de la Florida y Nueva York durante el proyecto; y Jon Wing Lum de las Producciones Wing, filmó y editó la serie o película.

Otras personas del Estado de la Florida que aportaron contribuciones significativas a la serie fueron: Ralph D. Turlington, Comisionado del Departamento de Educación; James A. Moore, Administrador del Programa Compensatorio del Niño Migratorio; Josephine Cameron, Economista del Hogar, Cooperativa del Condado de Polk; Sara Chaney y John Comparato. También le estamos muy agradecidos a Irie Edwards, Programa de Ayuda y Expansión de Alimentos y Nutrición, Condado de Wayne, Nueva York; Edith Valentine, Directora del Programa Estatal,

son; and Bruce John, Department of Rural Sociology, Cornell University.

In addition, we were fortunate to receive not only talent but a considerable amount of space for the various aspects of production from schools and civic organizations in the States of Florida and New York.

So that this project may be used by the largest possible number of migrants, many of whom are of Hispanic origin, the guide has been prepared in English and Spanish. For the Spanish version of the guide, we are indebted to the Bureau of Bilingual Education and Dr. Adelaida Lorand de Olazagasti for the translation.

Richard A. Bove
Chief
Bureau of Migrant Education

Bernarr Cooper
Chief
Bureau of Mass Communications

Programa de Expansión Educativa de Alimentos y Nutrición, Estado de Nueva York; Sheri Morrison y Bruce John del Departamento de Sociología Rural, Universidad de Cornell.

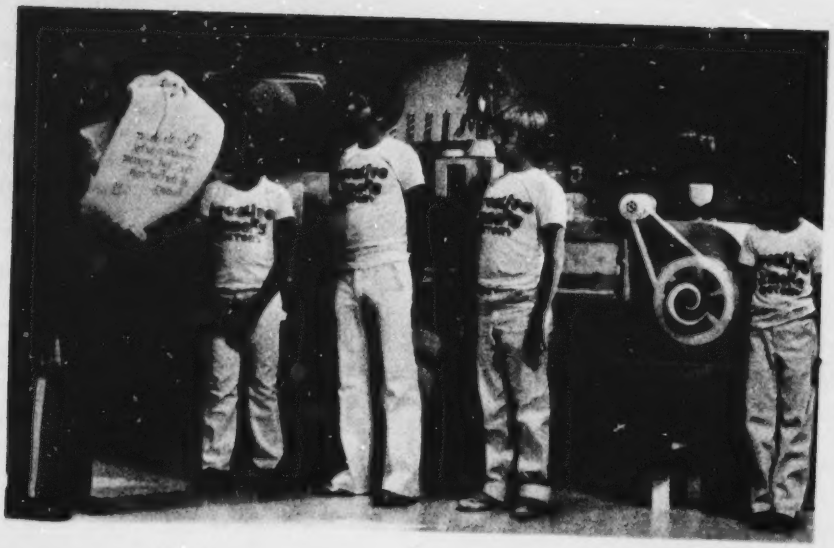
Además, hemos sido afortunados porque recibimos no sólo talento, sino también, una cantidad considerable de espacio para los varios aspectos de producción de los sistemas escolares y de organizaciones cívicas en los Estados de la Florida y Nueva York.

Para que estos programas puedan ser de beneficio al mayor número posible de migrantes, muchos de los cuales son de origen hispano, se ha preparado esta guía en inglés y español.

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento al Negociado de Educación Bilingüe, y a la Dra. Adelaida Lorand de Olazagasti por la traducción al español de la serie *Coja y Escoja*.

Richard A. Bove, Jefe
Negociado de Educación para Migrantes

Bernarr Cooper, Jefe
Negociado de Comunicaciones



Uncle Charlie's
TRAVELING
MAGIC SHOW

INTRODUCTION

The main purpose of any nutrition program should be to teach the importance of good eating habits. Proper nutrition is essential for:

Health—The well-nourished child and adult feels better and will have fewer health problems in later life.

Energy—A well-balanced diet provides energy for work, learning in school and just plain fun.

Resistance to Disease—The person who eats right can fight off infection and get well faster.

Appearance—Good nutrition is vital for an attractive figure and healthy skin and hair.

Within the migrant community nutritional problems may exist. The lack of proper nutrition leads to high infant mortality, dental problems, hypertension and heart disease, anemia and diabetes. Poor prenatal nutrition in mothers can lead to low intelligence and health problems in children. Badly nourished children do not have the energy to succeed in school or sports. Obesity may be a common problem in some migrant families. The fat child or adult may feel tired and experience medical problems.

Many homemakers lack information about how to shop efficiently—getting the most nutrients for the dollar. They may not know how to store and cook food so as to maximize nutritional value.

This series entitled PICK AND CHOOSE presents information related to the nutritional needs of migrants. It shows them as they live, shop, cook and eat. The suggestions about nutrition take into account migrant tastes and traditional foods. Last, but not least, the series is designed to entertain and interest viewers of all ages.

PICK AND CHOOSE is available on two-inch broadcast tape, one-half inch EIAJ videotape and three-quarter-inch videocassette for schools and educational organizations in New York State. It may be obtained at no cost on the user's tape from the New York State Education Department, Bureau of Mass Communications, Albany, New York 12230.

The series is also available on 16mm film from the Bureau of Migrant Education, State Education Department, Albany, New York 12234.

In Florida, the series is available on 16mm film from the Florida Migrant Child Compensatory Program,

INTRODUCCIÓN

El propósito principal de cualquier programa de nutrición debe ser enseñar la importancia de buenos hábitos de comer. Una nutrición adecuada es esencial para:

Salud—El niño y el adulto bien nutridos se sienten mejor y tendrán menos problemas de salud en los años futuros.

Energía—Una dieta bien balanceada provee energía para trabajar, aprender en la escuela y además, meramente por diversión.

Resistencia hacia las enfermedades—La persona que come los alimentos correctos puede combatir las infecciones y se puede curar con más rapidez.

Apariencia—Una buena nutrición es vital para tener una figura atractiva y una piel y cabellos saludables.

En la comunidad migratoria pueden existir problemas de nutrición. La falta de una nutrición apropiada produce un porciento alto en mortalidad infantil; problemas dentales, hipertensión y enfermedades del corazón; anemia y diabetes. La nutrición prenatal pobre en las madres, puede ser la causa de que sus hijos tengan un cociente bajo de inteligencia y problemas de salud. Los niños mal nutridos no tienen la energía para tener éxito en la escuela o en los deportes. La obesidad (gordura) puede ser un problema común entre algunas familias migratorias. El niño o adulto grueso puede sentirse cansado y tener problemas médicos.

Muchas amas de casa carecen de información sobre cómo comprar eficientemente obteniendo los alimentos más nutritivos por su dinero. Ellas, a lo mejor, no saben como almacenar y cocinar los alimentos para aumentar su valor nutritivo.

Esta serie titulada *Coja y Escoja* (PICK AND CHOOSE) expone información con relación a las necesidades nutritivas de los migrantes. Les enseña como viven, compran, cocinan y comen. Las sugerencias sobre nutrición toman en consideración los gustos del migrante y sus comidas tradicionales. Por último, pero no de menos importancia, la serie está diseñada para entretener e interesar a las personas de diferentes edades que la vean.

Coja y Escoja está disponible en una cinta de sonido para televisión de dos pulgadas, en una cinta de "video" EIAJ y en un "videocassette" de tres cuartos de pulgada para las escuelas y las organizaciones educativas en el estado de Nueva York. Se puede obtener gratis en el Departamento de Educación del Estado de Nueva York, Negociado de Comunicaciones, Albany, New York 12230 ("The New York State Education Department, Bureau of Mass Communications, Albany, New York 12230").

Migrant Education Section, Florida Department of Education, Knott Building, Tallahassee, Florida 32304. It is also available on videotape.

PICK AND CHOOSE consists of three 15-minute programs and a guide. Each program is made up of many short sequences, lasting only a few minutes. The programs mix live action, animation, puppets and songs in an attention-grabbing "magazine format" similar to the one used by SESAME STREET.

The guide explains the nutritional information in the series. It also includes recipes and activities that may be used with adults and/or children as well as handouts to take home and listings of where to obtain more information about nutrition.

La serie también está disponible en una película de 16 milímetros en el Departamento de Educación del Estado de Nueva York, Negociado de Educación para Migrantes, Albany, New York 12234 ("The New York State Education Department, Bureau of Migrant Education, Albany, New York 12234").

En la Florida, la serie está disponible en una película de 16 milímetros del Programa Compensatorio para Niños Migrantes en la Florida, Departamento de Educación de la Florida, Edificio Knott, Tallahassee, Florida, 32304 ("Florida Migrant Child Compensatory Program, Florida Department of Education, Knott Bldg., Tallahassee, Fla., 32304").

Coja y Escoja consiste de un programa de tres partes de quince minutos cada parte y de una guía. Cada programa está hecho de muchas secuencias cortas, de pocos minutos de duración. Los programas incluyen acciones de la vida, animaciones, marionetas y canciones en forma de revistas que captan la atención, parecidas a las que se usan en SESAME STREET.

Las guías explican la información sobre nutrición que se incluye en las series. También se incluyen recetas y actividades que pueden usarse para adultos y/o niños. Cada guía incluye un folleto para llevarse a casa y una lista que le dice dónde obtener más información sobre nutrición.

PROGRAM I

Sequences:

I. Theme Song With Animation

This sequence, which opens every segment of the program, shows the variety of foods available—including fruits, vegetables, meats, fish, milk and milk products, cereals and bread. It also shows the many sources for food—grocery stores and vending machines, fields, orchards and gardens, lakes, rivers and oceans.

II. "Organoleptic"

The word we use for the total pleasure of eating is "organoleptic." Interspersed throughout the PICK AND CHOOSE series are quick shots of children eating and enjoying their food.

III. "Uncle Charlie's Magic Show"

Uncle Charlie, a magician, shows a migrant family the importance of a good breakfast. The body needs energy from food, just as a car needs energy from gas. After the body has gone without eating for a whole night, it needs food energy for work, school and play. A good breakfast can be leftovers from last night's dinner, a peanut butter and jelly sandwich, milk and fruit—anything nutritious.

IV. "A Boxer Works Out With Two Boys in a Gym"

A boxer shows two boys how a balanced diet and exercise help them keep fit. Good nutrition means eating a variety of foods because each food contains different nutrients. Nutrients are:

Protein
Vitamins
Minerals
Carbohydrates
Fats
Water

No nutrient works alone. We need them all working together. This is why we need different kinds of food. We can divide all foods into four basic food groups. Each food group is high in certain nutrients. The food groups are:

PROGRAMA I

Las secuencias:

I. Canción tema con animación

Esta secuencia, que abre cada sección del programa, muestra la variedad de alimentos disponibles, incluyendo frutas, vegetales, carnes, pescado, leche y productos lácteos (de leche), cereales y pan. También muestra las fuentes de los alimentos: supermercados, máquinas automáticas, campos, hortalizas de vegetales y de árboles frutales, lagos, ríos y océanos.

II. "Organoléptico"

"Organoléptico" es la palabra que se emplea para describir el placer de comer. Diseminado en la serie *Coja y Escoja* hay vistas de niños comiendo y disfrutando de su comida.

III. "El Espectáculo Mágico de Tío Carlitos"

Tío Carlitos, un mago, muestra a una familia de migrantes la importancia de tomar un buen desayuno. El cuerpo necesita energía de los alimentos de la misma manera que un carro necesita gasolina. Después que el cuerpo ha estado sin tomar alimentos durante toda la noche, necesita la energía que dan los alimentos para poder trabajar, para trabajar en la escuela y para jugar. Las sobras de la cena de la noche anterior constituyen un buen desayuno, un emparedado de mantequilla de maní y jalea, leche y fruta o cualquier otro alimento nutritivo.

IV. "Un Boxeador Trabaja con dos Niños en un Gimnasio"

Un boxeador, muestra a dos niños, lo que es una dieta balanceada y como el ejercicio lo ayuda a mantenerse en forma. Una buena nutrición significa comer una variedad de alimentos porque cada alimento contiene diferente valor nutritivo. Los nutrientes son:

Proteína
Vitaminas
Minerales
Carbohidratos
Grasas
Agua

Ningún nutriente trabaja por sí solo. Necesitamos que todos trabajen juntos. Es por eso que necesitamos diferentes clases de alimentos. Podemos dividir todos los alimentos en cuatro grupos básicos. Cada grupo alimenticio es rico en ciertos nutrientes. Los grupos de alimentos son:

1. Panes y cereales—arroz, derivados del trigo, avena, harina de maíz, incluyendo bollitos, panecillos, cereales de desayuno, galletas.

1. Breads and cereals—rice, wheat products, oatmeal, cornmeal, including rolls, muffins, breakfast cereals, crackers
2. Milk and milk products
3. Fruits and vegetables
4. Meats and meat substitutes—fish, poultry, eggs, nuts, legumes (dried beans), soybeans

We must eat foods from all the food groups to get all the nutrients our body needs. Our body does not need super sweet desserts or snacks. For a healthier, slimmer body, fruit or cheese is better than candy or cake.

V. "Milk From a Cow" (Animation)

Milk is an important food because it is high in nutrients. Milk has protein, minerals (calcium and phosphorus) and vitamin D (if it is fortified). You can get the nourishment of milk from many milk products: cheese, pudding, custard, yogurt, buttermilk, ice cream and hot chocolate (if it is made with milk). If you don't like to drink milk you can substitute other milk products.

VI. "Fun Factory"

A dream sequence showing boys working at the fun factory, competing for "Best Snack Award."

Tasty snacks for nibbling and parties can be healthful. The following fun snacks are shown:

Banana Shake:

Banana—carbohydrates, minerals, vitamins
Milk—protein, minerals, other vitamins

Ants on a Log: (stuffed celery)

Celery—vitamins, minerals
Peanut Butter or Cheese—protein, other minerals
Raisins—iron, an important mineral for healthy blood

Peanut Butter, Banana, Raisin Sandwich on Whole Wheat Bread:

Peanut Butter—proteins and minerals
Banana—vitamins, minerals and carbohydrates
Raisins—iron
Whole Wheat Bread—B vitamins, iron, protein, carbohydrates

2. Leche y derivados de la leche
3. Frutas y vegetales
4. Carnes y sustitutos de la carne--pescado, aves de corral, huevos, nueces, legumbres, habichuelas o granos secos, habichuelas soya.

Debemos comer alimentos de todos los grupos para obtener todos los nutrientes que necesita el cuerpo. Nuestro cuerpo no necesita postres ni meriendas demasiado dulces. Para tener un cuerpo más saludable y más delgado debe comerse frutas o queso en vez de dulces o bizcocho.

V. "Leche de la Vaca" (Animada)

La leche es un alimento importante porque tiene un alto contenido de nutrientes. La leche contiene proteína; minerales tales como calcio y fósforo; y vitamina D (si está fortificada). Puede obtener el alimento que tiene la leche de muchos otros productos derivados de la leche, tales como queso, budines o pudines, flanes, yogurt, suero de leche ("buttermilk"), helado y chocolate caliente (si lo prepara con leche). Si no le gusta tomar leche la puede sustituir con otro producto derivado de la leche.

VI. "La Fábrica de Diversiones"

Una secuencia de sueños que muestra niños trabajando en la Fábrica de Diversiones, compitiendo por el premio por el mejor bocadillo o merienda.

Los sabrosos bocadillos o meriendas para picar y para fiestas pueden ser saludables. A continuación se muestra los siguientes bocadillos o meriendas:

Batido de guineo:

El guineo tiene carbohidratos, minerales, vitaminas

La leche tiene proteína, minerales, otras vitaminas

Hormigas en un palo: (apio relleno)

El apio tiene vitaminas y minerales

La mantequilla de maní o queso tienen proteínas y minerales

Las pasas (uvas pasas) tienen hierro, que es un mineral importante para tener una sangre sana

Mantequilla de maní, guineo, emparedado de pasas hecho con pan de trigo completo ("whole wheat bread"):

Mantequilla de maní—proteínas y minerales

Guineo—vitaminas, minerales y carbohidratos

Pasas—hierro

Pan de trigo completo—vitamina B, hierro, proteínas y carbohidratos

Fruit Kabob: (chunks of fruit and cheese on a stick)

Cheese—protein and calcium
Fruits--vitamins, minerals and carbohydrates

VII. "Fly Spray and Cupcake" (Animation)

Be careful of insecticides. Bug sprays used on or near food can be harmful.

VIII. "A Chef Preparing a Chicken Dinner Learns About Cleanliness and Food Safety"

To prevent disease everything that touches food should be clean. When possible, wash food in cold water. Wash hands, cutting knife, utensils and cutting board in hot, soapy water. Wash the cutting board and cutting knife every time you cut a new food.

ACTIVITIES

Tasting Party

Have a party with milk products. Let everybody taste different cheeses, plain and flavored yogurts, buttermilk, ice cream and hot chocolate (made with milk).

Fun Factory

Have your own Fun Factory. Put out the ingredients—bananas, milk, celery, peanut butter, cheese, raisins, whole wheat bread and fruits. Let everybody make his or her own snacks. (Recipes are includeo with the guide.)

Exercise

Have your own workout. Everybody can learn to do a few simple exercises like jumping jacks or touching your toes.

Food Safety

Show how fast germs can multiply if you're not careful about keeping food clean. Every germ doubles itself—over and over again. You can use styrofoam packing bits to represent the germs. Throw down two bits, then four, then eight, then sixteen . . . then a whole mass of them. You'll see how fast germs grow and multiply! (If styrofoam bits are not available, use paper clips or cotton balls.)

Ensaltado de frutas: (fruit kabob) (pedazos de frutas y queso ensaltados en un palito o varilla).

El queso tiene proteína y calcio

Las frutas tienen vitaminas, minerales y carbohidratos

VII. "Rociado volador y bizcochitos" ("Fly Spray and Cupcake") (Animada)

Tenga cuidado con los insecticidas. Los insecticidas rociados en los alimentos o cerca de ellos pueden ser perjudiciales.

VIII. "Un maestro de cocina preparando una cena de pollo aprende acerca de la limpieza y de la seguridad de los alimentos"

Para evitar enfermedades, debe mantenerse limpio todo lo que toca los alimentos. Lave los alimentos en agua fría. Lávese las manos, el cuchillo, los utensilios y la tabla de cortar (el picador) en agua caliente con jabón. Lave la tabla de picar y el cuchillo de cocina todas las veces que corte un nuevo alimento.

PROGRAMA I: ACTIVIDADES

La fiesta de prueba

Celebre una fiesta con productos derivados de la leche. Permita que todas las personas prueben diferentes clases de queso, yogurt natural y con sabor, suero de leche, helado y chocolate caliente (hecho con leche).

La fábrica de diversiones

Tenga su propia fábrica de diversiones. Saque los ingredientes: guineos, leche, apio, mantequilla de maní, queso, pasas, pan de trigo completo y las frutas. Permita que todas las personas preparen su propio bocadillo o merienda ("snack"). (Las recetas se incluyen con la guía.)

El ejercicio

Ensaye su propio ejercicio. Todas las personas pueden aprender algunos ejercicios simples, tales como brincar como títeres ("jumping jack") o tocarse la punta de los dedos de los pies.

La seguridad de los alimentos

Muestre cuán rápido se multiplican los gérmenes (microbios) si usted no tiene el cuidado de mantener los alimentos limpios. Cada microbio se duplica una y otra vez. Puede usar pedacitos de "esterofón" que se usa para empaquetar, para representar los gérmenes. Tire

Cow Puppet

Make a cow puppet to talk to children about the goodness of milk. Show children and parents how to make a puppet at home for follow-up fun. (Cow puppets are included in the guide.)

HANDOUTS TO TAKE HOME:

Cow Puppet

- A mimeographed sheet with puppet parts to color and cut out;
- A list of additional materials: a brown paper bag, colored paper, glue, scissors, crayons;
- Instructions on how to make the puppet; and
- A story for the puppet to tell.

Recipes for Fun Factory Snacks

dos pedacitos de "esterofón", luego cuatro, luego ocho, luego dieciséis y luego un montón de ellos. ¡Podrá ver con qué facilidad los gérmenes crecen y se multiplican! (Si no tiene pedacitos de "esterofón", use recortes de papel o bolitas de algodón.)

La vaca marioneta

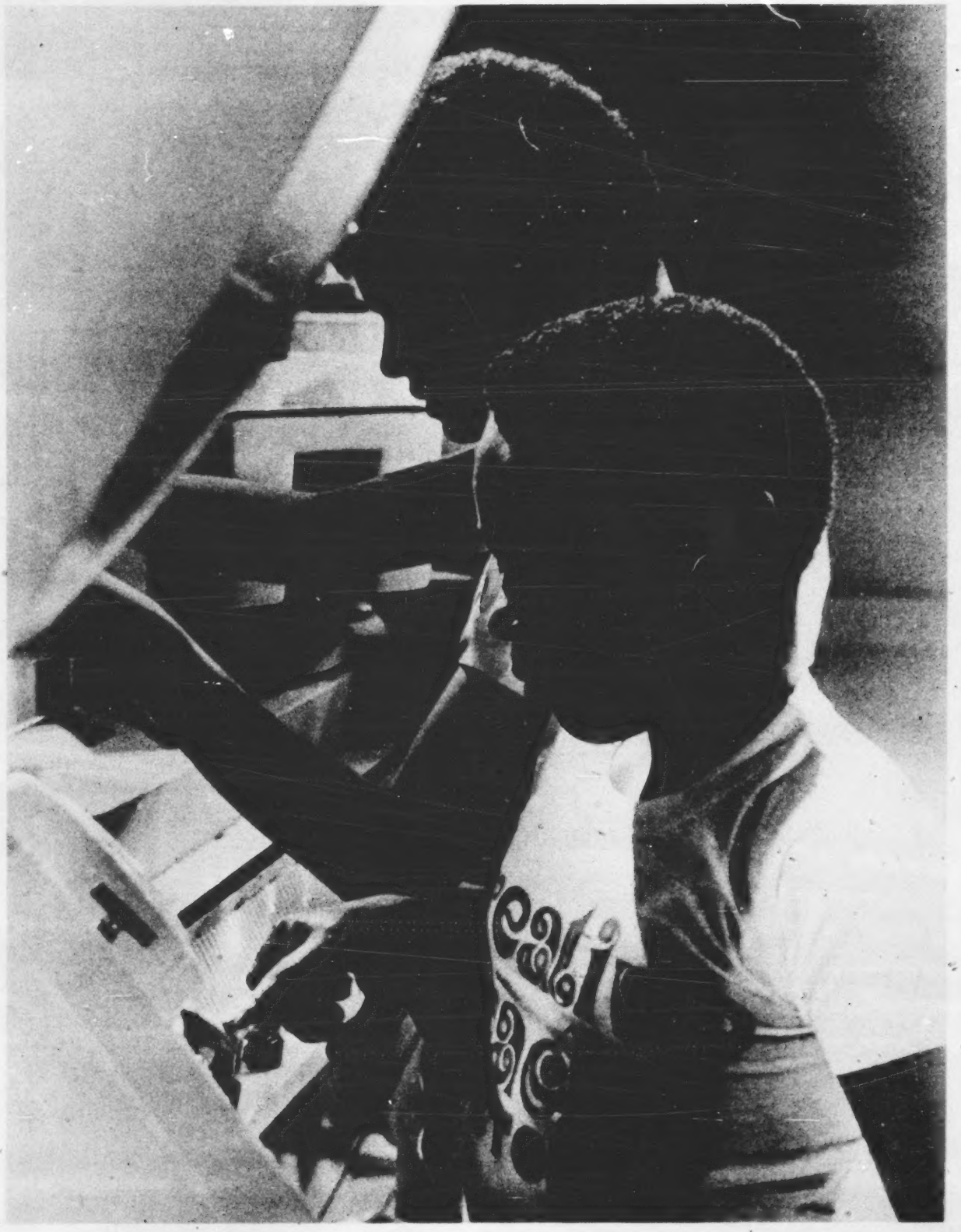
Haga una marioneta en forma de vaca para que le hable a los niños sobre lo beneficioso de la leche. Enseñe a los niños y a sus padres como hacer una marioneta en la casa para seguir con la diversión. (En la guía se incluyen vacas marionetas.)

HOJAS SUELTAS PARA LLEVAR A LA CASA:

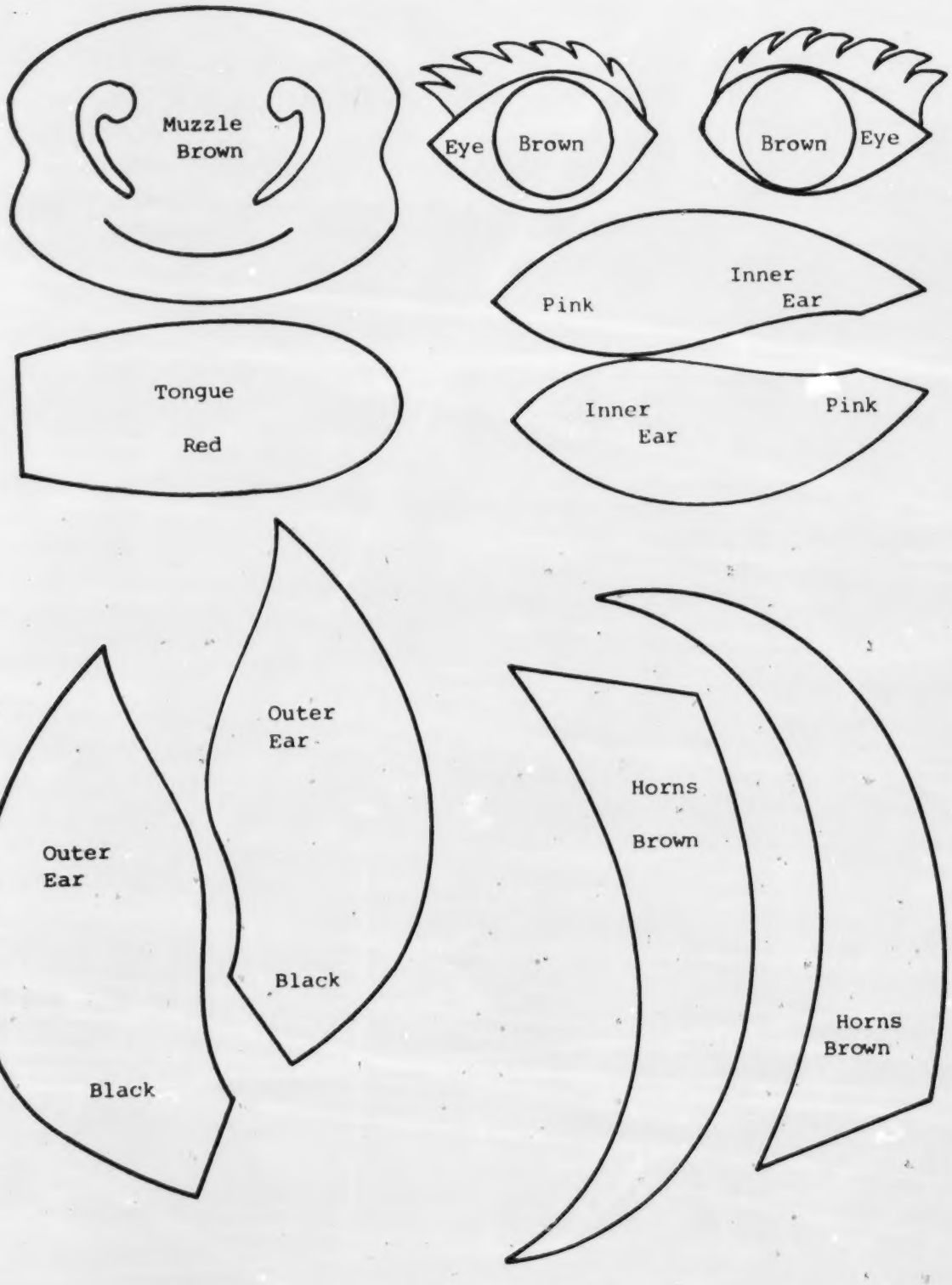
La vaca marioneta:

- Una hoja de papel mimeografiada con las partes de la marioneta para pintarlas y recortarlas;
- Una lista de material adicional: una bolsa o saco de papel color marrón ("brown"), papel de color, pega, tijeras;
- Instrucciones para hacer la marioneta; y
- Un cuento para que la marioneta lo cuente.

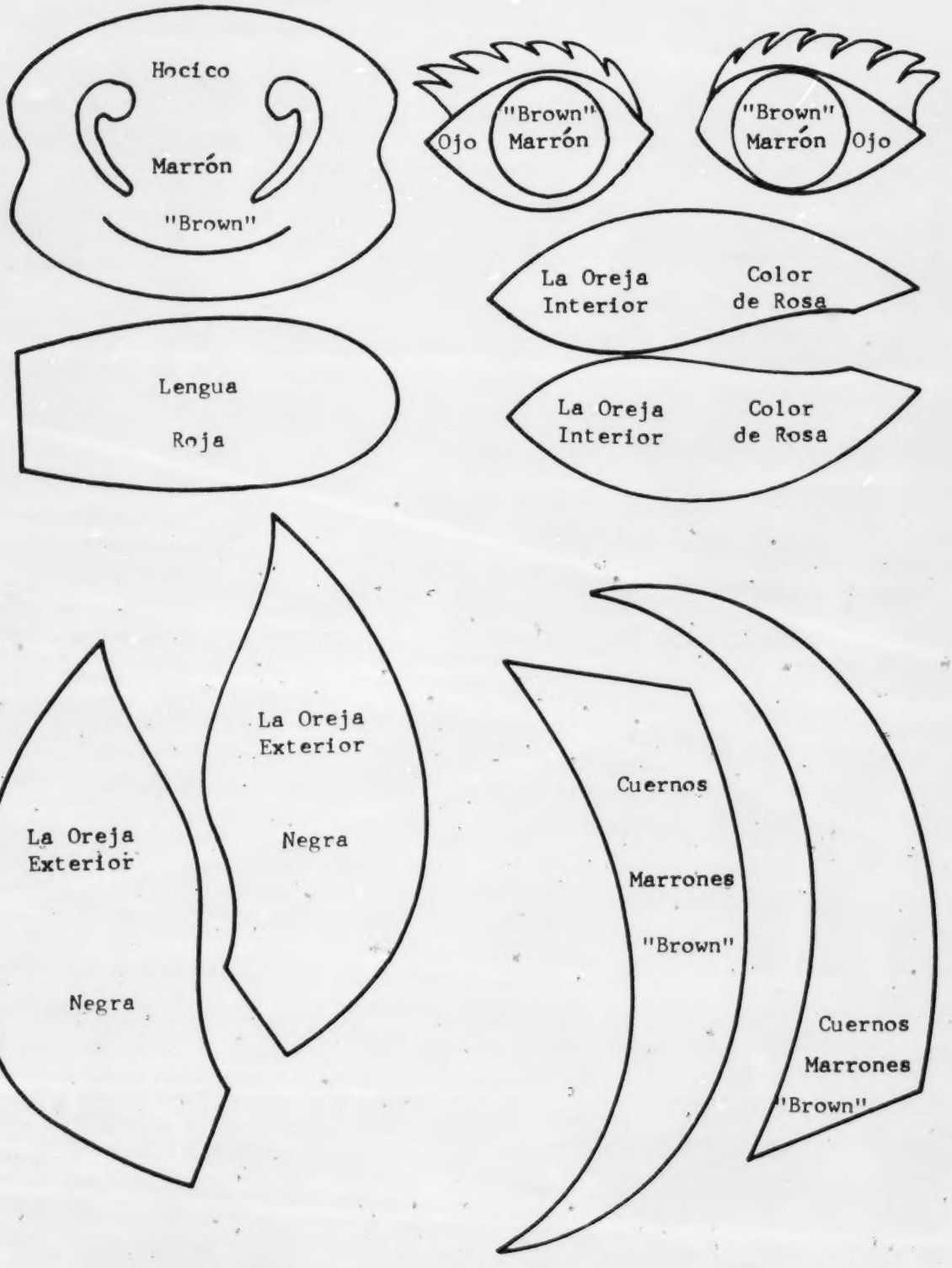
Las recetas para la Fábrica de Diversiones para hacer bocadillos o meriendas ("snacks") (página 1).



PUPPET CUTOUTS



EL RECORTE DE LA MARIONETA



PUPPET INSTRUCTIONS

What you need:

- Small brown paper bag
- Colored paper: brown, black, pink and red
- Glue
- Scissors

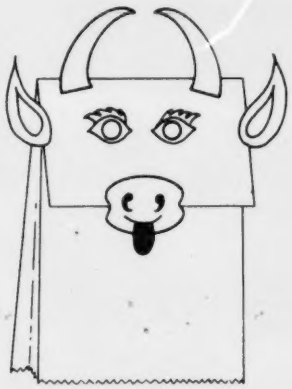
Cut pattern pieces out of the colored paper. Glue the inner ear onto the outer ear. Cut the line and insert the tongue in the muzzle. Color in the nostrils and the eyeballs. Glue the pieces onto the brown paper bag.

INSTRUCCIONES PARA HACER LA VACA MARIONETA

Lo que necesita:

- Una bolsa o saco de papel color marrón ("brown")
- Papel de color: marrón ("brown"), negro, rosado y rojo
- Pega
- Tijeras

Corte las piezas del patrón del papel de color. Pegue la oreja de adentro encima de la oreja de afuera. Corte la línea y meta la lengua en el hocico. Pinte de color las narices y las bolas de los ojos.



COW PUPPET STORY

(Hold up the cow puppet and pretend you are talking for the cow.)

" 'Hello.' Or should I say, 'Moo?' Moo is what cows say, you know. Of course, I'm a talking cow, so I can say a lot more than 'Moo.' That makes me special. You know what makes you special? — Milk! Milk gives you protein for strong muscles. And it gives you lots of energy for school and play. And that's not all. You need milk for strong bones and teeth. Can you smile and show me your teeth? . . . . Oh, that's just 'mootiful'—I mean beautiful. When you smile at me like that I get so excited my heart starts to pound. But that's O.K. because milk builds strong hearts, too. Can you feel your heart beating? . . . .Oh, good! It's nice to feel your heart beat. I'll tell you something else that's nice. You can get all the healthy goodness of milk from foods that are made from milk—cheese, yogurt, pudding, custard, buttermilk, ice cream and hot chocolate. Mmmm mmm! Or, as we cows say, 'Mmmmooooooo!' "

EL CUENTO DE LA VACA MARIONETA

(Sostenga la vaca marioneta y simule que está hablando como si fuera la vaca.)

¡Ola! ¿O debo yo decir "Mu"? Como usted sabe "Mu" es como dicen las vacas. Desde luego, yo soy una vaca que habla, así que puedo decir muchas cosas además de "Mu". Eso me hace una vaca especial. ¿Sabes tu lo que te hace a ti especial?—¡La leche! La leche te da proteína para que tengas músculos fuertes. También te da gran cantidad de energía para que vayas a la escuela y para jugar. Y eso no es todo. Necesitas la leche para tener huesos y dientes fuertes. ¿Puedes sonreirte y mostrarme tus dientes? . . . . . .Oh, eso está "*mubellos*"—quiero decir bellos. Cuando tu me sonríes así, me excito tanto que mi corazón empieza a palpitar. Pero, no importa, está bien, porque la leche también hace fuerte a los corazones. ¿Puedes sentir tu corazón palpitar?. . . . . .¡Oh, que bueno! Es agradable sentir tu corazón palpitar. Te diré algo más que es agradable. Puedes obtener todas las bondades saludables de la leche de alimentos que se hacen de la leche: queso, yogurt, pudín, flan, suero de leche, helado y chocolate caliente con leche. ¡Mmmm, mmm! O, ¡como decimos las vacas, "Mmmmuuuu!"

RECIPES

FUN FACTORY SNACKS

Fruit Kabob

Chunks of fruit: pineapple, orange sections, grapefruit sections, apple wedges, strawberries

Chunks of cheese

Arrange alternating bits of fruit and cheese on toothpicks.

Peanut Butter and Raisin Sandwich

2 slices whole wheat bread
Peanut butter
Raisins
Banana

Spread peanut butter on one slice of bread. Slice banana on top of peanut butter. Sprinkle with raisins. Top with remaining slice of bread.

Ants on a Log (Stuffed Celery)

Celery
Peanut butter or cheese spread
Raisins

Wash the celery and cut off the leaves. Cut the celery into two- or three-inch sticks. Spread the peanut butter or cheese on the celery. Sprinkle with raisins.

Banana Shake

1 banana
1 cup cold milk
1 teaspoon vanilla
1 ice cube

Mash the banana. Place it in a plastic container that has a tight-fitting lid. Add milk, vanilla and ice cube. Shake until frothy.

RECETAS
LA FABRICA DE DIVERSIONES
DE BOCADILLOS O MERIENDAS

Ensaltado de frutas

pedazos de fruta: piña, gajitos de china(naranja), gajitos de toronja, pedazos de manzana, fresas

pedazos de queso:

Colóquelos en un palillo de dientes alternando la fruta y el queso.

Emparedado de mantequilla de maní y pasas

2 rodajas o rebanadas de pan de trigo completo
mantequ lla de maní
pasas
guineo

Unte la mantequilla de maní en una de las rebanadas de pan. Coloque rebanadas de guineo encima de la mantequilla de maní. Salpique con pasas. Coloque encima la otra rebanada de pan.

Hormigas en el palo (apio relleno)

apio ("celery")
mantequilla de maní o mezcla de queso
pasas

Lave el apio y córtele las hojas. Corte el apio en pedazos de dos o tres pulgadas. Unte la mantequilla de maní o de queso en los pedacitos de apio. Salpíquelos con pasas.

Batido de guineo

1 guineo
1 copa de leche fría
1 cucharadita de vainilla
1 cubito de hielo

Maje el guineo. Colóquelo en un recipiente plástico que tenga una tapa que cierre apretada. Añada la leche, la vainilla y el cubito de hielo. Agítelo hasta que haga escarchas.

PROGRAM II

Sequences:

I & II

Program II opens with the same two sequences as Program I. The theme song with animation shows the variety of food and food sources. "Organoleptic" shows the fun of eating.

III. "Getting Ready to Shop" (Animation)

A woman gets ready to shop. She sees what's needed. She makes a list. She checks to see that she has enough room to store the food she buys. She checks the newspaper for specials and takes the money-saving coupons she will need. Then she eats a snack so she won't be hungry and buy junk food when she shops. Preparing yourself to shop will help you buy better food for less money.

IV. "Supermarket Game"

Two women compete to buy the best food for the least money—the most nutrients per dollar. The M.C. gives some tips for smart shopping. Here are some tips:

1. Shopping List

Stick to your shopping list and get only what you really need.

2. Chicken

A whole chicken usually costs less per pound than a cut-up chicken. It's a better buy.

3. Cereal

Buy whole grain, unsweetened cereals. They're more nutritious. Sugar-coated kids' cereals can cause dental and weight problems. And you are getting fewer nutrients for your dollar.

4. Hamburger

The redder the better. Pinker hamburger has more fat. Redder hamburger has more meat. You lose the fat in cooking. When you buy hamburger that is more red and less pink, you wind up with more meat after cooking.

5. Orange Juice

Orange juice is better than orange drink. Fruit juices have all the nourishment of fruit. Fruit drinks just have the flavor.

PROGRAMA II

Secuencias:

I y II. Los programas I y II empiezan con la misma secuencia o arreglos. La canción tema con animación que muestra la variedad de comidas y la fuente de donde se sacan los alimentos. El "Organoléptico" muestra la diversión de comer.

III. Preparándose para ir de compras (Animación)

Una señora se prepara para ir de compras. Ella mira lo que necesita. Hace una lista. Ella inspecciona para asegurarse de que tiene espacio para almacenar los alimentos que va a comprar. Revisa el periódico para ver los especiales y coge los cupones de ahorro de dinero que va a necesitar. Luego se come un bocadillo o merienda para no tener hambre y así evitar comprar comestibles que no tienen valor nutritivo. El prepararse para comprar le ayudará a comprar mejores alimentos por menos dinero.

IV. El juego del supermercado

Dos señoras compiten por comprar los mejores alimentos con el menor dinero posible; los más nutritivos por dólar. El maestro de ceremonias da algunos consejitos para comprar sabiamente. Aquí están algunos de esos consejitos:

1. Hacer una lista

Cíñase a su lista de compras y obtenga lo que realmente necesita.

2. Pollo

Un pollo entero por lo general es más barato por libra que un pollo cortado en pedazos. Es una mejor compra.

3. Cereal

Compre cereales sin azúcar que sean de grano entero. Son más nutritivos. Los cereales para niños que están cubiertos de azúcar pueden causarle problemas dentales y de peso y además está usted obteniendo menos nutrientes por su dólar.

4. La hamburguesa ("hamburger")

Mientras más roja la carne, mejor; la rosada tiene más grasa. Las hamburguesas más rojas tienen más carne. Usted pierde la grasa al cocinarla. Cuando compre hamburguesas que son más rojas que rosadas, usted ganará más carne después de cocinarla.

5. El jugo de naranjas (chinas)

El jugo de china o naranja es mejor que el refresco o bebida carbonatada de china. Los jugos de frutas tienen todo el valor alimenticio de las frutas. Los refrescos o sodas sólo tienen sabor.

6. La leche en polvo

¡La leche en polvo le da la misma nutrición que la

6. Powdered Milk

Powdered milk gives you just as much nourishment as whole milk—and it's more economical! It stores easily, and when you cook with it you can't tell the difference.

7. Fruits and Vegetables

When you buy fruits and vegetables in season they taste better and cost less.

8. Store Brands

Store brands are usually just as good as nationally advertised brands—and they usually cost less.

9. Labels

Read the labels on boxes, packages and cans. The labels will tell you what's inside and how much you're getting. Compare labels. Two packages may look alike, but one may give you more.

10. Unit Pricing

The unit price, written on a small label on the shelf below the products, will tell you the price per unit measure of weight, volume or number of items in a package. The unit price is the best guide for value.

Go By The Unit Price	Unit Price 53.7¢ Per Pound	You Pay 2/47¢ Peas 7 oz.

6. Leche en polvo

La leche en polvo le da tanto alimento como la leche completa y es más económica! Se puede almacenar mejor y cuando usted cocina con ella no se puede notar la diferencia entre las dos.

7. Frutas y vegetales

Cuando usted compra las frutas y vegetales en la temporada de su cosecha saben mejor y usualmente son más baratas.

8. Los productos rotulados con las marcas de las tiendas

Los productos rotulados con las marcas del supermercado son, usualmente, tan buenos, como las marcas nacionalmente anunciadas y son, por lo general, más baratos.

9. Las etiquetas

Lea las etiquetas de las cajas, paquetes y latas. Las etiquetas le dicen lo que contiene adentro y cuánto está recibiendo. Compare las etiquetas. Dos paquetes pueden parecer iguales, pero uno puede darle más que el otro.

10. El precio por unidad

El precio por unidad, escrito en una pequeña etiqueta en la parte de abajo de la tablilla donde se encuentra el producto, le dice el precio por unidad según el peso, volumen o la cantidad de antículos en el paquete. El precio por unidad es la mejor guía para saber el valor.

Guíese por el precio por unidad	Precio por unidad 53.7¢ cada libra	Usted paga 2/47¢ guisantes 7 onzas

11. Bargains

Be sure a bargain is a bargain. Compare advertised specials with regular prices. Are they really cheaper? Compare multiple prices with single prices. When you pay 40¢ for one, 2/65¢ is a bargain. But when you pay 30¢ for one, 2/65¢ is a worse buy.

12. Watch Out!

Displays of candy, gum and magazines at the checkout line may tempt you to spend more than you want to spend. Taking children shopping and not sticking to your shopping list may pose problems. Children may ask for toys, candy and kids' cereals they see advertised on television. A good way to avoid spending

11. Los baratillos (gangas)

Asegúrese de que un baratillo es realmente un baratillo. Compare los precios de los anuncios especiales de baratillos con los precios regulares. ¿Son realmente más baratos? Compare los precios totales con el precio de una unidad. Cuando usted paga 40¢ por un artículo, 2 por 65¢ es una ganga. Pero cuando usted paga 30¢ por un artículo, 2 por 65¢ es una mala compra.

12. ¡Tenga cuidado!

La exhibición de dulces, gomas de mascar y revistas colocadas en la línea de pagar le puede tentar para que gaste más de lo que usted quiere gastar. Llevar los niños de compra y no ceñirse a la lista de compras le puede traer problemas. Ellos pueden pedir juguetes,

money on those expensive extras is to shop as seldom as possible. Shop once a week to stock up on what you really need.

V. *"Marriage of Rice and Bean"*

Rice is only part of a complete protein. A bean is only part of a complete protein. Together they make a whole protein—which is what our bodies need. Rice alone and beans alone do not provide proper nourishment. But combined, they do. Some proteins—from meat, fish, poultry, eggs, milk, nuts and soybeans—are whole proteins. But vegetable proteins (except for nuts and soybeans) should be eaten in combination. Here are some good combinations:

Rice and Beans
Macaroni and Cheese
Cereal and Milk
Toast and Cheese
Peanut Butter and Bread
Franks and Beans
Meat and Rice

VI. *"A Mother and Son Make Rice and Beans"*

Traditional foods help to preserve ethnic customs and identity. They also may be low in cost and high in food value. Rice and beans provide whole proteins, B vitamins and iron. Many ethnic groups use beans such as navy beans, pinto beans, black beans, red beans, black-eyed peas, lentils or Boston baked beans.

VII. *"A Schoolboy Perks Up With the Help of Good Food"*

Students need energy to learn. A good breakfast is essential for school success.

VIII. *"A Woman Track Star Shows a Girl What It Takes To Be a Champ"*

Doing well at work or play demands proper nutrition. Good nutrition starts off with a good breakfast. You need vitamin C every day, and orange juice is a good source of vitamin C.

dulces y cereales para niños de los que anuncian en la televisión. Una buena manera de evitar gastar dinero en esos artículos extra, que son caros, es ir de tiendas lo menos frecuente posible. Compre una vez por semana para comprar sólo lo que necesita realmente.

V. *El matrimonio de arroz y habichuelas*

El arroz es sólo parte de una proteína completa. La habichuela es sólo parte de una proteína completa. Juntas hacen una proteína completa, que es lo que necesitan nuestros cuerpos. El arroz solo y las habichuelas solas no proveen la nutrición apropiada. Pero combinadas, sí lo son. Algunas proteínas como las que contiene la carne, pescado, aves de corral, huevos, leche, nueces y habichuelas soya son proteínas completas. Pero las proteínas contenidas en los vegetales (excepto las nueces y las habichuelas soya) hay que comerlas en combinación con otros alimentos. A continuación encontrará algunas buenas combinaciones:

Arroz y Habichuelas
Macarrones y Queso
Cereal y Leche
Tostada y Queso
Mantequilla de Maní y Pan
"Hot dogs" y Habichuelas
Carne y Arroz

VI. *Una madre y un hijo hacen el arroz y habichuelas*

Las comidas tradicionales ayudan a preservar las costumbres y la identidad étnica (raza). También pueden ser bajas en precio y altas en valor nutritivo. El arroz y habichuelas provee una proteína completa, vitamina B, hierro. Muchos grupos étnicos (raciales) usan granos tales como habichuelas blancas, habichuelas pintas, habichuelas negras, habichuelas coloradas, rosadas, "diablo", frijoles, lentejas o las habichuelas al horno estilo Boston.

VII. *Un estudiante se engalana con la ayuda de buenos alimentos*

Los estudiantes necesitan energía para aprender. Un buen desayuno es esencial para el éxito en la escuela.

VIII. *Una estrella olímpica muestra a una niña lo que se necesita para ser una campeona*

Para trabajar y jugar bien se necesita una nutrición apropiada. Una buena nutrición comienza con un buen desayuno. Usted necesita vitamina C todos los días, y el jugo de naranjas (chinas) es una buena fuente de vitamina C.

IX. "The Pink Cupcake and the Fly"

Food should be covered to protect it from insects. Covered food will also keep fresh longer.

X. "Three Family Picnics"

Three families—white, black and Hispanic—exchange ethnic foods. Sharing foods is fun. It gives you more foods to choose from and helps break social barriers.

IX. El bizcochito rosado y la mosca

Los alimentos deben cubrirse para protegerlos de los insectos. Los alimentos cubiertos se conservan frescos por más tiempo.

X. Pasadía para tres familias

Tres familias, blanca, negra e hispana intercambian sus comidas étnicas (raza). Compartir las comidas es divertido. Le da a usted una variedad de comidas para escoger y ayuda a romper las barreras sociales.

ACTIVITIES

I. Show and Share

Ask a mother to show how to prepare an ethnic dish and share it with the group. Some tasty speciaities are: tacos, enchiladas, refried beans, rice and beans, fried chicken, greens (including collard, mustard and turnip greens) and sweet potato pie.

II. Tasting Party for Ethnic Foods

Bring in a variety of ethnic foods. Let everyone sample a bit from each.

III. Supermarket Field Trip

Good shopping techniques can be shown to adults and children. Adults can be encouraged to make up a shopping list, use food coupons, and buy foods from each of the major food groups. Sometimes a butcher is willing to discuss the various cuts of meat. Children can plan a holiday party shopping trip. Following are some suggestions for the trip:

1. Write a list of all necessary items (cake, candles, punch, napkins, etc.).
2. Each child contributes money to the party fund.
3. At the store, the class buys only what is on the list—no impulse buying! If the children ask for extras, explain that you have money only for what is on the list.
4. Bring everything back to the school. Have a party!

HANDOUTS TO TAKE HOME:

Ethnic Recipes

- Rice and Beans
- Sweet Potato Pie
- Southern Fried Chicken

RECIPES

Rice & Beans

Rice

1 cup enriched rice
2 tablespoons oil
1 can tomato sauce
1 clove garlic
1 small onion

Fry rice in oil. Add remaining ingredients and cook 30 minutes, being careful not to scorch the rice.

PROGRAMA II: ACTIVIDADES

I. Muestre y comparta

Pregúntele a una madre que le muestre como preparar un plato étnico (de su raza) y compártalo con el grupo. Algunas sabrosas especialidades son: tacos, enchiladas, habichuelas refritas, arroz y habichuelas, pollo frito, vegetales verdes (incluyendo la col rizada), mostaza verde, nabo verde y la batata.

II. Una fiesta para probar las comidas étnicas

Traiga una variedad de platos étnicos. Permita que todas las personas prueben un poquito de cada uno.

III. Una visita de inspección al supermercado

Las buenas técnicas de comprar pueden enseñarse a los adultos y a los niños. Debe estimularse a los adultos a que hagan una lista de compras, a que usen los cupones de alimentos y a que compren alimentos de cada uno de los mayores grupos de alimentos. A veces un carnicero está dispuesto a discutir sobre los diversos cortes de carne. Los niños pueden planear una fiesta en un día feriado haciendo un viajecito de compras. Algunas sugerencias se encuentran a continuación:

1. Haga una lista de todos los artículos que necesita (bizcocho, velas, ponche, servilletas, etc.).
2. Cada niño debe contribuir con dinero para hacer un fondo común para la fiesta (serrucho).
3. En la tienda, la clase compra sólo lo que está en la lista, ¡nada de compras impulsivas! Si los niños piden artículos extra, explíquele que usted sólo tiene dinero para pagar lo que tiene en la lista.
4. Traiga todo a la escuela.
   ¡Celebre una fiesta!

HOJAS SUELTAS PARA LLEVAR A LA CASA:

Recetas étnicas (tradicionales de la raza)

- Arroz y habichuelas
- Pastelón ("pie") de batata
- Pollo frito estilo sureño

RECETAS

Arroz y habichuelas

El arroz

1 taza de arroz enriquecido
2 cucharadas de aceite
1 lata de salsa de tomates
1 diente de ajo
1 cebolla pequeña

Beans

1 lb. pinto beans, sorted and washed. Place in pot.
Cover with water.
Boil until beans are soft.
Salt to taste.

Serve beans over rice.

Sweet Potato Pie

1 lb. sweet potatoes
¾ cup packed brown sugar
1 teaspoon ground cinnamon
½ teaspoon salt
3 eggs
1¾ cups milk
1 tablespoon butter or margarine
1 unbaked 9-inch pie crust

Cook fresh potatoes, covered, in boiling water until tender (about 30 minutes), peel and mash.
Measure 1½ cups mashed sweet potatoes. Combine potatoes, sugar, cinnamon and salt. Beat eggs slightly with fork.
Stir eggs, milk and butter into potato mixture. Spoon into pastry shell. Bake at 400° until knife inserted just off center comes out clean. 45–50 minutes.

Southern Fried Chicken

Cut up one frying chicken. In paper bag, combine 1/3 cup flour, 1 teaspoon salt, 1 teaspoon paprika and ¼ teaspoon pepper. Add 2 or 3 pieces of chicken at a time. Shake well to coat pieces.
Place ¼ cup melted shortening in a heated iron skillet. Fry the chicken slowly in skillet, turning with tongs, reduce heat. Cover skillet tightly and cook until tender (30–40 minutes). Uncover last 10 minutes. Serves 4.

Sofría el arroz en el aceite. Añada el resto de los ingredientes y cocine por 30 minutos, teniendo cuidado de no ahumar el arroz.

Las habichuelas

1 libra de habichuelas pinto, escójalas y lávelas. Colóquelas en una olla. Hiérvalas aproximadamente por dos horas o hasta que se ablanden. Echele sal a gusto.

Sirva las habichuelas sobre el arroz.

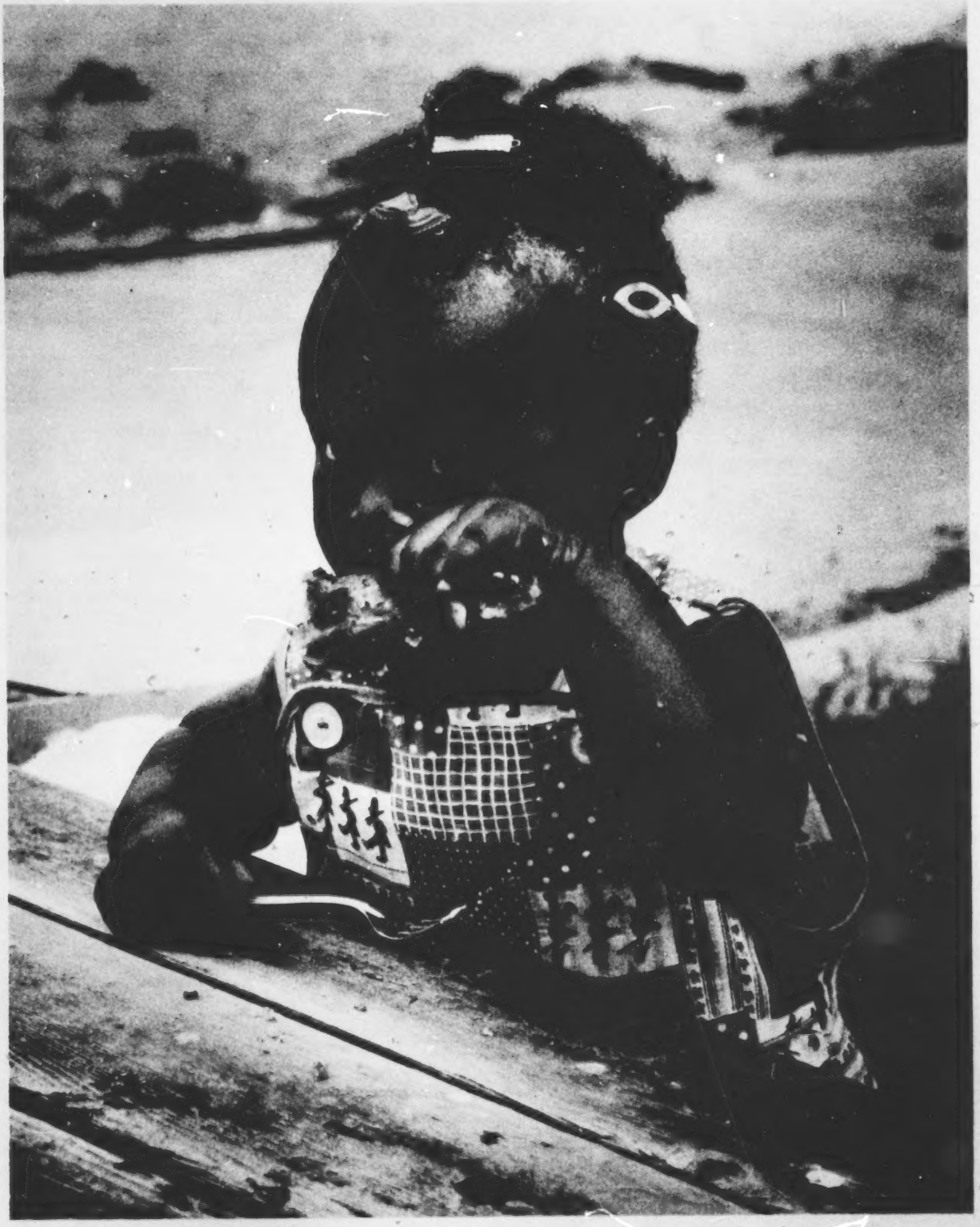
Pastel ("pie") de batata

1 libra de batatas
¾ taza de azúcar moscabada ("brown")
1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de sal
3 huevos
1 ¾ taza de leche
1 cucharada de mantequilla u oleomargarina
1 cubierta de pasta de 9" ("pie crust")

Cocine las batatas, cubriéndolas con agua hirviendo, hasta que se ablanden (cerca de 30 minutos), pélelas y májelas. Mida 1½ tazas de la batata majada. Mezcle la batata, el azúcar, la canela y la sal. Bata los huevos ligeramente con un tenedor. Añada y bata los huevos, la leche y la mantequilla dentro de la mezcla de batata. Con una cuchara eche la mezcla dentro de una cubierta de pasta ("pie crust"). Hornee en 400° hasta que inserte un cuchillo en el centro y salga limpio. De 45-50 minutos.

Pollo frito estilo sureño

Corte un pollo apropiado para freir. En una bolsa de papel combine 1/3 taza de harina de trigo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimentón ("paprika") y ¼ cucharadita de pimienta en polvo. Añada 2 ó 3 pedazos de pollo a la vez. Agítelo bien para que se polvoreen los pedazos de pollo. Eche ¼ taza de grasa derretida en una sartén de hierro caliente. Fría el pollo despacio en la sartén, virándolo con unas tenazas. Reduzca el fuego, tápelo sellando fuertemente la tapa y cocínelo hasta que se ablande (de 30-40 minutos). Destápelo los últimos 10 minutos. Da 4 raciones.



PROGRAM III

Sequences:

I. Program III opens with the same sequences as programs I and II. The theme song with animation shows a variety of food and food sources.

II. "A Teenage Girl Tries a Fad Diet"

A teenager who tries a fad diet learns that she needs a varied diet with a balance of nutrients. The best diet includes lean meat, whole grain breads and cereals, fruits and vegetables, and milk and milk products. To lose weight, use little or no fat in food preparation, cut down on sugar, eat smaller portions and eat slowly.

III. "Puppet Mothers Talk About Shopping"

Buying on credit is penny-wise and dollar-foolish. It looks easy but in the long run costs more. When you buy on credit, you often pay more and you might buy more than you can afford or need.

It is cheaper to prepare your own food than to buy ready-to-serve quick foods. You can keep a snack box in the refrigerator so you and your children can have nourishing snacks instead of junk food.

IV. "Organoleptic"

This sequence, also used in programs I and II, shows the fun of eating.

V. "Pudgy and Pooped or Slim and Snappy"–Obesity Series

This series shows how losing weight and staying slim contribute to health and energy. Good nutritional habits start in infancy and have an effect throughout your life. Babies and children should be given nutritious beverages such as fruit juice, milk or even water instead of soda or flavored drinks. Fruit, cheese and vegetables can be substituted for junk food snacks of candy, cake, potato chips, etc. Junk food makes you fat but it does not nourish your body. Junk food fills you up and doesn't leave room for more nutritious food. It's all right as a once-in-a-while treat—but not as a daily diet.

All foods have calories. Some foods have more calories than others. Good foods also have nutrients that

PROGRAMA III

Secuencias:

I. El Programa III empieza o comienza con las mismas secuencias de los programas I y II. La canción tema con animación muestra una variedad de alimentos y la fuente de ellos.

II. Una adolescente ensaya una dieta novedosa

Una adolescente trata una dieta de moda, aprende que necesita una dieta variada, balanceada con todos los nutrientes. La mejor dieta incluye carne magra (sin grasa), pan y cereales de grano completo, frutas y vegetales, leche y productos derivados de la leche. Para reducir de peso use muy poca o ninguna grasa en la preparación de las comidas, baje el consumo de azúcar, coma porciones pequeñas y coma despacio.

III. Una madre marioneta habla sobre cómo comprar

Comprar a crédito es tener sabiduría del centavo, y la idiotez del dólar. Se ve fácil, pero a la larga cuesta más. Cuando usted compra a crédito, usted frecuentemente paga más y puede comprar más de lo que puede o necesita.

Sale más barato que usted prepare sus comidas que comprar las comidas ya preparadas, listas para servir. Puede conservar en la nevera una caja con bocadillos o meriendas para que sus hijos y usted tengan meriendas nutritivas en vez de alimentos sin nutrición ("junk food").

IV. "Organoléptico" ("Organoleptic")

Esta secuencia también se emplea en los programas I y II para mostrar el placer de comer.

V. Regordete y Vagonete o Flaco y Rapiducho

Esta serie muestra como el perder peso y el mantenerse delgado contribuye a la buena salud y a tener energía. Los buenos hábitos de nutrición empiezan en la infancia y tienen su efecto a través de toda su vida. A los bebés y a los niños se les debe dar bebidas nutritivas tales como jugo de frutas, leche o preferiblemente agua en vez de sodas o bebidas azucaradas con sabor. Las frutas, el queso y los vegetales pueden sustituir las meriendas sin nutritivos ("junk food") de dulces, bizcocho, papalinas ("potato chips"), etc. . . Estas comidas sin nutritivos ("junk food") le engordan, pero no alimentan su cuerpo. Las comidas sin nutritivos ("junk food") le llenan el estómago y no dejan espacio para comidas más nutritivas. Está bien probarlas de vez en cuando, pero no como parte de la dieta diaria.

Todos los alimentos tienen calorías. Algunos alimentos tienen más calorías que otros. Los buenos alimentos

nourish your body. Calories provide energy for the body the way fuel provides energy for a car. A calorie is a measure of energy in food. When you consume more calories than you use up in a day's activities, you gain weight. When you consume fewer calories than you use in a day's activities you lose weight. When you use the same number of calories that you eat, you stay the same. The more you exercise, the faster you burn up calories. Diet and exercise work together for a slim, healthy body. Some people burn up calories faster than others. If you are inclined to gain weight, it takes a great deal of exercise to burn up even a few calories.

también tienen nutrientes que alimentan su cuerpo. Las calorías le dan energía a su cuerpo de la misma manera que el combustible le da energía a un carro. La caloría es una medida de energía en los alimentos. Cuando usted consume más calorías de las que usa en las actividades del día, usted gana o sube de peso. Cuando usted consume menos calorías de las que usa en las actividades del día, usted baja o pierde peso. Cuando usa la misma cantidad de calorías que come, usted se queda en el mismo peso. Mientras más ejercicio haga, más rápido quema las calorías. La dieta y el ejercicio trabajan juntos para un cuerpo delgado y saludable. Algunas personas queman las calorías más rápidamente que otras. Si usted tiene tendencia a engordar, tiene que hacer una gran cantidad de ejercicio para quemar hasta una sola caloría.

ACTIVITIES

I. Budget Planning

Begin with the basic paycheck and plan a weekly budget. Set aside money for rent, utilities, telephone, clothing, food, transportation, medical expenses, fun and recreation.

II. Field Trip for Food

Take children on a field trip to where food is grown or processed. Encourage them, with the farmer's permission, to pick fresh foods and bring them back to prepare a snack, using fresh produce such as apples or lemons.

III. Low-Calorie Snacks

Make a vegetable dip. Wash and cut up raw vegetables such as carrots, cauliflower, celery, green peppers or raw potatoes. Make a cottage cheese dip by stirring in an envelope of prepared Italian salad dressing mix. Dip the vegetables in the mix and serve.

Make a fruit kabob. Put fresh fruits and cheese on a stick. (Recipe is found with Fun Factory snacks—Program I.)

HANDOUT: Recipes for low-calorie snacks.

PROGRAMA III: ACTIVIDADES

I. Planee el presupuesto

Empiece con la paga básica de un cheque y planee un presupuesto semanal. Separe el dinero para la renta, pago de los servicios públicos, teléfono, ropa, comida, transportación, gastos médicos, diversiones y recreación.

II. Una excursioncita para ver los alimentos

Lleve a los niños en una excursión para que vean dónde cultivan y se procesan los alimentos. Estimúlelos, con el permiso del agricultor, para que cojan productos frescos para que los lleven a la casa para que preparen bocadillos o meriendas con estos productos frescos, tales como compota de manzana ("apple sauce") o limonada.

III. Meriendas bajas en calorías

Prepare una salsa ("dip") para mojar los vegetales. Lave y corte los vegetales crudos, tales como zanahorias, coliflor, apio, pimientos verdes o papas crudas. Haga una salsa ("dip") de requesón ("cottage cheese"), revolviendo adentro un sobre de aderezo italiano ya preparado para ensalada. Moje los vegetales dentro de la salsa ("dip") y sírvalos.

Haga un ensaltado de frutas. Coloque frutas frescas y pedazos de queso en un palillo. (La receta se encuentra en La Fábrica de Diversiones para preparar meriendas que aparece en el Programa I.)

HOJAS SUELTAS (volantes) para llevar a su casa:

Recetas para preparar meriendas bajas en calorías.

RECIPES

LOW-CALORIE SNACKS

Applesauce

Wash apples. Cut into quarters. Place in saucepan with just a little water. Cook slowly until tender, adding cinnamon if you wish. Add sugar after apples are soft. Applesauce may be mashed if it's lumpy. You can sieve, but children don't seem to mind if it's a little lumpy.

Vegetable Dip

Carrot sticks
Green pepper sticks
Radishes
Raw broccoli
Raw cauliflower
Other raw vegetables

1 lb. cottage cheese combined with
1 envelope Italian dressing mix

Frosty Cubes

Pour any fruit juice into ice cube tray. Freeze for one hour. Insert toothpick into each cube. Freeze several hours.

Yummy afternoon snack for a bunch of active kids.

Include in Snack Box

Fresh vegetable sticks
Fresh fruit
Cheese
Dried fruit

Unrefrigerated Snack Box

Dry cereal—Chex, Cheerios, etc.
Raisins
Nuts
Seeds

RECETAS

MERIENDAS BAJAS EN CALORIAS

Compota de manzanas

Lave las manzanas. Córtelas en cuatro. Póngalas en una cacerola con muy poca agua. Cocínelas a fuego lento hásta que se ablanden, añadiendo canela si le gusta. Añada azúcar después que las manzanas se hayan ablandado. Puede majar las manzanas si es que aún están en pedazos. Las puede cernir, pero a los niños parece no importarle si tienen unas cuantas pelotas o pedazos.

Salsa ("dip") para vegetales

Rajas o rebanaditas de zanahorias
Rajas o rebanaditas de pimientos verdes
Rábanos
Bróculi crudo
Coliflor cruda
Otros vegetales crudos

1 libra de requesón ("cottage cheese")
1 sobre de aderezo italiano para ensalada

Cubitos escarchados

Eche cualquier jugo de frutas en las cubetas de hielo de la nevera. Congele por una hora. Inserte en cada cubito un palillo de dientes. Congélelos algunas horas más.

Una merienda sabrosa ("yummy") para la tarde para un puñado de muchachos activos.

Incluya en su "lonchera"

Rajas de vegetales frescos
Frutas frescas
Queso
Frutas secas

Meriendas que no tienen que refrigerarse

Cereales secos tales como "Chex", "Cheerios", etc.
Pasas
Nueces
Semillas

NUTRIENT CHART

This chart lists the nutrients mentioned in the program. It will tell you which foods are good sources of each nutrient and why you need the nutrient. You need a variety of foods to be healthy.

Nutrient	Why needed	Important sources
PROTEIN	Builds and maintains muscles. Provides energy.	Whole protein—lean meat, fish, poultry, seafoods, eggs, milk, cheese and nuts. Dry beans and dry peas taken in combination with cereals, breads and whole protein.
MINERALS: Calcium Phosphorus	Build strong teeth and bones. Help blood to clot. Help nerves, muscles and heart to work properly.	Milk—whole, skim, buttermilk, fresh and canned milk. Cheese, yogurt and ice cream. Leafy vegetables such as collards, kale, mustard and turnip greens.
Iron	Combines with protein to make hemoglobin, the red substance of blood which carries the oxygen from the lungs to the muscles, brain and other parts of the body. Helps body cells use oxygen. Prevents anemia.	Liver, oysters, red meat, egg yolk, dry beans, dark leafy vegetables, dried fruit such as raisins. Whole grain and enriched breads and molasses.
VITAMIN A	Helps eyes adjust to dim light. Helps keep skin smooth. Helps keep the lining of nose, throat and digestive tract healthy.	Liver; dark green and leafy vegetables such as broccoli, spinach, mustard greens, kale, collards; carrots, sweet potatoes, squash. Fruits such as cantaloupe, apricots and watermelon.
VITAMIN B: Thiamine Riboflavin Niacin	Helps the body use other nutrients. Helps keep skin healthy. Helps keep nerves in healthy condition.	Whole grain and enriched breads and cereals, meats, and milk.

CARTELON DE NUTRIENTES

Este cartelón anota los nutrientes mencionados en el programa. Le dirá a usted cuales alimentos son una fuente rica en cada nutriente y porqué necesita dicho nutriente. Usted necesita una variedad de alimentos para estar saludable.

Nutriente	Por Qué Se Necesitan	Fuentes Importantes
PROTEINA	Forma y mantiene los músculos. Provee energía.	Proteína completa — carne magra, aves, pescado, mariscos, huevos, leche, queso y nueces. Habichuelas, guisantes secos combinados con cereales, panes y proteína completa.
MINERALES: Calcio Fosforo	Forma dientes y huesos fuertes. Ayuda a la coagulación de la sangre. Ayuda a los nervios, músculos y corazón a trabajar debidamente.	Leche — completa, desnatada y suero de leche. Leche fresca y enlatada. Queso, yogurt y helado. Vegetales de hojas verdes como col rizada, repollo, mostaza y nabo verde.
Hierro	Se combina con proteína para hacer hemoglobina, la substancia roja de la sangre que lleva el oxígeno de los pulmones a los músculos, cerebro y otras partes del cuerpo. Ayuda a las células a usar el oxígeno. Evita la anemia.	Hígado, ostras, carne roja, yema del huevo, habichuelas secas, vegetales de color verde oscuro, frutas secas tales como pasas, panes de granos completos y enriquecidos y de melaza.
VITAMINA A	Ayuda a los ojos ajustarse a la oscuridad. Ayuda a mantener la piel suave. Ayuda a mantener las membranas de la nariz, garganta y del sistema digestivo saludables.	Hígado, vegetales de hojas verdes oscuras, tales como bróculi, espinaca, mostaza verde, col, col rizada, zanahoria, batata, calabacines. Frutas tales como el melón, melocotón y la sandía.
VITAMINA B: Tiamina Riboflavina Niacina	Ayuda al cuerpo a usar otros nutrientes. Ayuda a conservar la piel saludable. Ayuda a los nervios a mantenerse en condiciones saludables.	Panes y cereales de grano completo y enriquecidos, carne y leche.

Nutrient	Why needed	Important sources
VITAMIN C	Helps hold blood cells together. (It's the "cementing" vitamin.) Helps in healing wounds. Keeps gums healthy.	Citrus fruit, potatoes and sweet potatoes; tomatoes, peppers, broccoli, turnip greens, raw cabbage and collards. Vitamin C is not stored in the body. Therefore, a food containing vitamin C must be eaten every day.
VITAMIN D	Needed for the body to use calcium and phosphorus to build strong bones and teeth.	Food fortified with vitamin D such as milk; exposure to direct sunlight.
FATS	Provide a protective cushion around the organs of the body. Provide energy. Help the body use vitamins A, D, E, K.	Butter or margarine, salt pork, bacon, salad dressing. Some milk products such as cream and some cheeses. Whole milk. Nuts.
CARBOHYDRATES	Supply energy.	Cereals, fruits, vegetables and foods to which sugar has been added for additional sweetness. Corn, rice, pasta products, candies and syrups.
WATER	Important part of all cells and fluids in the body. Helps regulate body temperature. Aids in digestion and use of food.	Water, beverages, soups, fruits and vegetables. Most foods contain some water.

Nutriente	Por Qué Se Necesitan	Fuentes Importantes
VITAMINA C	Ayuda a mantener unidas las células de la sangre. (Es la vitamina que sirve de cemento.) (para unir.) Ayuda a sanar las heridas. Mantiene las encías saludables.	Frutas citrosas; papas y batatas; tomates; pimientos; bróculi; nabo verde; repollo crudo y repollo rizado. La vitamina C no se almacena en el cuerpo. Por lo tanto debe comerse vitamina C todos los días.
VITAMINA D	Necesaria para que el cuerpo use el calcio y el fósforo para formar huesos y dientes fuertes.	Alimentos fortificados con vitamina D como la leche; exposición directa a la luz del sol.
GRASAS	Provee un protector acojinado alrededor de los órganos del cuerpo. Provee energía. Ayuda al cuerpo a usar las vitaminas A, D, E, K.	Mantequilla o margarina; cerdo salado o tocino, aderezos de ensalada; algunos productos de leche como cremas y algunos quesos; leche completa y nueces.
CARBOHIDRATOS	Provee energía.	Cereales, frutas, vegetales y alimentos a los cuales se le ha añadido azúcar para endulzarlos más; maíz, arroz, productos de pastas; dulces y almíbares.
AGUA	Parte importante de todas las células y fluidos del cuerpo. Ayuda a regular la temperatura del cuerpo. Ayuda a la digestión y a usar la comida.	Agua, bebidas, sopas, frutas y vegetales. La mayor parte de los alimentos contienen agua.

GUIDE TO ADDITIONAL RESOURCES

For additional resources and information write to:

New York State Cooperative Extension
College of Human Ecology
Cornell University
Ithaca, NY 14853

Florida Cooperative Extension
University of Florida
Gainesville, FL 32601

Superintendent of Documents
U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402

National Dairy Council
11 North Canal Street
Chicago, IL 60606

Florida Citrus Commission
School Services Dept.
Lakeland, FL 33802

Kellogg Company
Battle Creek, MI 49016

Sunkist Growers, Inc.
Flannel Board Stories
Box 2706, Terminal Annex
Los Angeles, CA 90054

United Fresh Fruits and
Vegetable Association
777 14th St., NW.
Washington, D.C. 20005

The Nutrition Foundation, Inc.
Ninety Nine Park Avenue
New York, NY 10016

GUÍA PARA FUENTES ADICIONALES

Para recursos e información adicional puede escribir a:

New York State Cooperative Extension
College of Human Ecology
Cornell University
Ithaca, NY 14853

Florida Cooperative Extension
University of Florida
Gainesville, FL 32601

Superintendent of Documents
U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402

National Dairy Council
11 North Canal Street
Chicago, IL 60606

Florida Citrus Commission
School Services Dept.
Lakeland, FL 33802

Kellogg Company
Battle Creek, MI 49016

Sunkist Growers, Inc.
Flannel Board Stories
Box 2706, Terminal Annex
Los Angeles, CA 90054

United Fresh Fruits and
Vegetable Association
777 14th St., NW.
Washington, D.C. 20005

The Nutrition Foundation, Inc.
Ninety Nine Park Avenue
New York, NY 10016